



**PENGARUH *RELIGIOUS SELF* DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

FAJRIN DWI KUSUMA

46121010200

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024/2025



**PENGARUH *RELIGIOUS SELF* DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Pada
Program Studi Psikologi

FAJRIN DWI KUSUMA

46121010200

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024/2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajrin Dwi Kusuma
NIM : 46121010200
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Religious Self* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental Pada Dewasa Awal

Menyatakan Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 27 Februari 2025



Fajrin Dwi Kusuma

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Fajrin Dwi Kusuma

NIM : 46121010200

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Religious Self dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Ketua Penguji : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

()

Penguji 1 : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

Jakarta, 21 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, penulis merasa sangat bersyukur atas segala dukungan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa terima kasih, saya ingin menyampaikan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan sabar membimbing peneliti serta memotivasi peneliti selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung.
5. Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed. Selaku ketua sidang dan Ibu Dina Syakina S.Si., M.Si. selaku penguji atas koreksi dan arahan serta masukan bagi skripsi saya.
6. Bapak Dana Riksa Buana M.Psi., Ph.D. selaku Dosen *reviewer* dalam seminar proposal saya yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membangun penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Ibu Nurjanah dan Bapak Kusnandar, orang tua terhebat yang selalu menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi saya. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, cinta yang tak terbatas, serta dukungan tanpa syarat dalam setiap langkah perjalanan ini. Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud kecil dari rasa terima kasih saya untuk kalian.

8. Diri sendiri, Fajrin Dwi Kusuma, terima kasih telah tetap bertahan meski banyak rintangan yang datang. Terima kasih sudah menunjukkan kekuatan dan ketekunan luar biasa dalam menghadapi setiap tantangan, bahkan ketika merasa lelah dan hampir menyerah. Terima kasih sudah melawan kekacauan yang ada di kepala. Terima kasih karena tidak menyerah.
9. Fajar, Fauzi, dan Fauzan yang telah menjadi saudara kandung paling menyenangkan. Kalian ibaratkan api abadi yang selalu menghangatkan suasana.
10. Teman seperjuangan, Christina, Nisrina, Rika, dan Devi. Terima kasih atas dukungan, kerjasama, dan semangat yang telah diberikan sepanjang perjalanan penyusunan skripsi ini. Keberadaan kalian memberikan kekuatan dan motivasi yang luar biasa, yang membuat setiap tantangan terasa lebih ringan.
11. Miranda yang selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis ketika menghadapi kesulitan dan ketakutan selama masa kuliah, terutama dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah bersedia menjadi pendengar dan teman yang baik.
12. Teman semasa kuliah, Nabila dan Agung. Terima kasih sudah kebersamai perjalanan di masa perkuliahan ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang telah kalian berikan selama ini.
13. Keluarga besar Ema Inah. Terima kasih karena selalu menjadi sumber energi baru dan tempat pulang yang nyaman. Terima kasih telah melimpahkan rasa semangat, berjuang, dan bertahan selama ini. Do'a khusus yang kalian panjatkan untuk penulis telah kebersamai dan membuat semuanya menjadi lebih ringan untuk dijalani.
14. Wonbin, Doyoung, Taeyong, Jaehyun, serta seluruh member NCT 127 dan RIIZE yang telah menjadi sumber semangat tak terduga. Setiap lagu yang kalian nyanyikan dan setiap konten yang kalian bagikan memberi energi baru yang membuat bertahan, bahkan di saat-saat skripsi terasa berat. "Riize Briize deunda!" "Urichil, kajja!"

15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan kontribusi dan dukungan yang besar dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 6 Februari 2025

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fajrin Dwi Kusuma
NIM : 46121010200
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Religious Self* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental Pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Februari 2025

Yang menyatakan,



Fajrin Dwi Kusuma

ABSTRAK

Nama : Fajrin Dwi Kusuma
NIM : 46121010200
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Religious Self* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental Pada Dewasa Awal
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *religious self* dan literasi kesehatan mental terhadap kesejahteraan mental pada dewasa awal. Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan pengambilan sampel teknik *accidental sampling* yang melibatkan 279 responden dewasa awal. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, *Indonesian Version of WEMWBS*. Skala Diri Religius, dan *Multicomponent Mental Health Literacy Measure* yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap kesejahteraan mental pada dewasa awal dengan memberikan sumbangsih sebesar 25.5%. Sedangkan *religious self* tidak memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan mental pada dewasa awal.

Kata Kunci: diri religius, literasi kesehatan mental, kesejahteraan mental, dewasa awal

ABSTRACT

Name : Fajrin Dwi Kusuma
NIM : 46121010200
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The Effect of Religious Self and Mental Health Literacy on Mental Well-Being in Early Adulthood*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog.

This study aims to examine the influence of religious self and mental health literacy on mental well-being in early adulthood. This correlational quantitative study employed an accidental sampling technique, involving 279 early adult respondents. The measurement tools used in this study were the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), adapted into Indonesian as the Indonesian Version of WEMWBS, the Religious Self Scale, and the Multicomponent Mental Health Literacy Measure, which was also adapted into Indonesian. The data in this study were analyzed using multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS version 26 for Windows. The results of this study indicate that mental health literacy significantly influences mental well-being in early adulthood, contributing 25.5% to the variance. In contrast, religious self does not have a significant influence on mental well-being in early adulthood.

Keywords: *religious self, mental health literacy, mental well-being*



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kesejahteraan Mental.....	12
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Mental.....	12
2.1.2 Faktor Kesejahteraan Mental	14
2.2 <i>Religious Self</i>	15
2.2.1 Definisi	15
2.2.2 Dimensi	18
2.3 Literasi Kesehatan Mental.....	18
2.3.1 Definisi.....	18
2.3.2 Dimensi	19

2.3.3	Faktor	21
2.4	Penelitian Terdahulu	22
2.5	Dinamika Penelitian	37
2.6	Kerangka Berpikir	39
2.7	Hipotesis Penelitian	40
BAB III		41
METODE PENELITIAN		41
3.1	Desain Penelitian	41
3.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	41
3.2.1	Populasi	41
3.2.2	Sampel	42
3.2.3	Teknik Sampling	43
3.3	Definisi Operasional	43
3.3.1	Kesejahteraan Mental	43
3.3.2	<i>Religious Self</i>	43
3.3.3	Literasi Kesehatan Mental	44
3.4	Teknik Pengumpulan Data	44
3.4.1	Teknik Pengumpulan Data Primer	44
3.5	Instrumen Penelitian	45
3.5.1	Skala Kesejahteraan Mental	45
3.5.2	Skala <i>Religious Self</i>	46
3.5.3	Skala Literasi Kesehatan Mental	47
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	48
3.6.1	Uji Validitas	48
3.6.2	Hasil Analisis Item pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	50
3.7.2	Uji Reliabilitas	55
3.8	Teknik Analisis Data	55
3.8.1	Analisis Deskriptif	55
3.8.2	Uji Asumsi Klasik	56
3.8.3	Uji Hipotesis	57
BAB IV		59
HASIL DAN PEMBAHASAN		59

4.1	Gambaran Umum Subjek.....	59
4.2	Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	60
4.2.1	Hasil Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	61
4.3	Uji Asumsi Klasik.....	64
4.3.1	Uji Normalitas.....	64
4.3.2	Uji Linearitas.....	65
4.3.3	Uji Multikolinearitas	67
4.3.4	Uji Heteroskedastisitas.....	67
4.4	Uji Hipotesis	68
4.4.1	Uji Regresi Linear Berganda.....	68
4.4.2	Uji Koefisien Determinasi <i>Religious Self</i> dan Kesejahteraan Mental.....	69
4.4.3	Uji T (Parsial) <i>Religious Self</i> terhadap Kesejahteraan Mental.....	70
4.4.4	Uji Koefisien Determinasi Literasi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Mental	70
4.4.5	Uji T (Parsial) Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental	71
4.4.5	Uji Koefisien Determinasi <i>Religious Self</i> , Literasi Kesehatan Mental, dan Kesejahteraan Mental.....	72
4.4.4	Uji F (Simultan)	72
4.4.5	Uji Tambahan.....	75
4.5	Pembahasan.....	80
BAB V		94
KESIMPULAN DAN SARAN		94
5.1	Kesimpulan	94
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	94
5.3	Saran.....	95
5.3.1	Saran Teoritis	95
5.3.2	Saran Praktis	95
DAFTAR PUSTAKA		97
LAMPIRAN		104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Indonesian Version of Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)	45
Tabel 3. 2 Skala Diri Religius	46
Tabel 3. 3 Multicomponent Mental Health Literacy Measure	47
Tabel 3. 4 Kriteria Goodness of Fit.....	49
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Pada Try Out Alat Ukur	49
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item Try Out Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS).....	50
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item Try Out Skala Diri Religius	51
Tabel 3. 8 Hasil Analisis Item Try Out Skala Multicomponent Mental Health Literacy Measure.....	53
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Try Out	55
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Data Demografi	59
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif	61
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Skor.....	61
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Hipotetik Skor Kesejahteraan Mental.....	62
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Hipotetik Skor Literasi Kesehatan Mental	62
Tabel 4. 6 Mean Variabel Kesejahteraan Mental, Religious Self, dan Literasi Kesehatan Mental.....	63
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	65
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas Religious Self dan Kesejahteraan Mental.....	66
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Literasi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Mental	66
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	67
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linear Berganda Religious Self, Literasi Kesehatan Mental, dan Kesejahteraan Mental.....	68
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi Religious Self dan Kesejahteraan Mental	69
Tabel 4.14 Hasil Uji T Religious Self terhadap Kesejahteraan Mental	70

Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi Literasi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Mental.....	70
Tabel 4.16 Hasil Uji T Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental	71
Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien Determinasi Religious Self, Literasi Kesehatan Mental, dan Kesejahteraan Mental.....	72
Tabel 4. 18 Hasil Uji F Religious Self, Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Mental.....	72
Tabel 4. 19 Hasil Uji Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi	73
Tabel 4. 20 Tabel Tingkat Korelasi	74
Tabel 4. 21 Uji Beda Tahap Pertama melalui T-test pada Jenis Kelamin.....	75
Tabel 4. 22 Uji Beda Tahap Kedua melalui T-test pada Jenis Kelamin	76
Tabel 4. 23 Uji Beda Tahap Pertama melalui T-test pada Usia	77
Tabel 4. 24 Uji Beda Tahap Kedua melalui T-test pada Usia.....	78
Tabel 4. 25 Uji Beda melalui Analisis Varian (ANAVA) Satu Arah pada Pendidikan Terakhir	79
Tabel 4. 26 Uji Beda melalui Analisis Varian (ANAVA) Satu Arah pada Status Pekerjaan	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 3. 1 G*Power untuk Penghitungan Sampel.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner	104
Lampiran 2. Blue Print <i>Indonesian Version of Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale</i> (WEMWBS)	123
Lampiran 3. Blue Print Skala Diri Religius	123
Lampiran 4. Blue Print <i>Multicomponent Mental Health Literacy Measure</i>	124
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas CFA.....	124
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Spearman's Rank Correlation	127
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	127
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif.....	128
Lampiran 9. Hasil Kategorisasi	129
Lampiran 10. Hasil Mean Data Demografi	130
Lampiran 11. Hasil Matriks Korelasi Antar Dimensi	133
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas Residual	133
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas	134
Lampiran 14. Hasil Uji Multikolinieritas	134
Lampiran 15. Hasil Uji Heteroskedastisitas	134
Lampiran 16. Hasil Uji Koefisien Determinan	135
Lampiran 17. Hasil Uji F.....	135
Lampiran 18. Hasil Uji T	136
Lampiran 19. Hasil Uji Beda.....	136
Lampiran 20. Hasil Pra Survey	139
Lampiran 21. Data Demografi Responden.....	140
Lampiran 22. <i>Poster & Google Form</i> Kuesioner.....	141
Lampiran 23. Hasil Uji Turnitin.....	142